

**Мазовка Анна Юрьевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Донской государственный

технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ ВИД СПОРТА**

***Аннотация:** в данной статье рассматриваются самые полезные и безопасные виды спорта – бег и ходьба. По мнению автора, они направлены на общее оздоровление и укрепление организма.*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровый образ жизни, спорт, бег, ходьба.*

Спорт занимает важное место в жизни человека. С детства мы постоянно слышим «В здоровом теле – здоровый дух», а глядя на спортсменов мы восхищаемся их безупречным телом и блестящими глазами. Мало равнодушных людей осталось в 21 веке, которые не хотели бы быть похожими на них, ведь красота – это здоровье, а спорт – это здоровье на долгие годы. Но порой мы не задумываемся о том, что же стоит за этой красотой. Лишь 12% профессиональных спортсменов после окончания карьеры остаются здоровыми людьми.

С самого детства люди, которые посвятили жизнь спорту получают травмы. Существует даже спектр заболеваний, присущий только спортсменам, например, бронхиальная астма физической нагрузки [1]. Так же из-за избыточной нагрузки у спортсменов на связочный и мышечный аппарат всегда страдает опорно-двигательный аппарат. В медицине даже появились термины наиболее часто встречаемых травм, таких как «локоть теннисиста», «колени бегуна», «ключица велосипедиста». Из-за травм и хронических заболеваний жизнь спортсменов гораздо короче жизни обычных людей. Но существует ли такой безопасный вид спорта, который бы помог сохранить здоровье на многие годы?

Самые полезные и безопасные виды спорта – это те, которые не направлены на высшие спортивные достижения и преодоление опасностей, а те, что имеют целью общее оздоровление и укрепление организма.

Американские ученые провели исследования влияния спорта на здоровье человека. Редактор медицинского журнала Mayo Clinic Proceedings Джеймс Левин сообщил, что самым полезным видом спорта является ходьба и легкий бег. Эти виды спорта не имеют противопоказаний и благополучно влияют на здоровье любого человека.

Во время исследования влияния бега и ходьбы на физическое состояние человека, в группе находилось 1098 спортсменов, которые занимались бегом профессионально и 413 обычных людей, которые вели преимущественно сидячий образ жизни. Так же в это время попутно наблюдали за 5048 здоровыми участниками проекта Copenhagen City Heart Study.

Исследования показали неожиданный результат, что участники, бегающие в быстром темпе и участники, предпочитающие сидячий образ жизни, имели высокие показатели смертности, а у спортсменов, бегающих в медленном темпе или предпочитающих ходьбу, показатели смертности были самые низкие. Исследователи зафиксировали 28 смертей бегунов, предпочитающих быстрый темп и 128 смертей людей малоподвижных.

Оздоровительный и профилактический эффект медленного бега и ходьбы зависит от повышения способности организма усваивать (потреблять) кислород, то есть от аэробных возможностей организма [2].

«Если вашей целью является уменьшение риска смерти и увеличение продолжительности жизни, бег трусцой несколько раз в неделю в умеренном темпе – это хорошая стратегия. Более интенсивная и частая нагрузка может оказаться вредной», – сказал доктор Питер Шнор, доктор медицинских наук, один из ведущих экспертов проекта Copenhagen City Heart Study, в больнице Фредериксберга в Копенгагене.

При беге быстрого темпа вероятность получения травмы крайне высока, в отличие от бегунов, предпочитающих медленный темп.

При беге трусцой и ходьбе улучшается артериальное давление и сердечно-сосудистая система, происходит укрепление иммунитета, повышение настроения, нормализуется сон, укрепляются все группы мышц, т. к. при ходьбе или беге

задействована каждая группа, происходит вымывание токсинов, сжигаются калории, так же ходьба или бег положительно воздействует на опорно-двигательный аппарат, оказывая массажное действие на межпозвоночные диски;

Оптимально, нужно ходить или бегать трусцой от 1 до 2,4 часов три дня в неделю.

Также проводились другие исследования австралийскими учеными, опубликованные в *British Journal of Sports Medicine*. С 1994 по 2006 год в Великобритании и Австралии, были собраны данные о 80 тысячах пожилых британцев, которые занимались спортом. Ученые пытались выяснить какие виды спорта влияют на продолжительность жизни и предрасположенность к различным заболеваниям. На протяжении 12 лет исследователи наблюдали за предрасположенностью к болезням сердца и сосудов в зависимости от физических нагрузок. Оказалось, что теннис снижает вероятность гибели по любым возможным причинам примерно на 47%, и на 56% – из-за проблем с сердцем и сосудами. Это оказался самый полезный вид спорта для пожилых людей. Затем идет занятие аэробикой и плаванием, они понижают вероятность преждевременной смерти гибели на 27–28% в целом, и на 36–41% – от болезней сердечно-сосудистой системы. Так же оказалось, что занятие велоспортом снижало внезапную гибель на 15%, но не никак влияло на сердечно-сосудистую систему.

В настоящее время большинство людей ведут сидячий образ жизни, чтобы быть здоровым нужно обязательно заниматься физической нагрузкой. Начать заниматься спортом может любой человек не зависимо от возраста, физических способностей и опыта. Начиная с кратковременных тренировок и минимальных нагрузок через короткое время появятся первые результаты и уже вскоре, себя будет трудно узнать. Подтянутое тело, энергия и желание двигаться, кардинально меняют жизнь.

### ***Список литературы***

1. Богомолов Б. Большая медицинская энциклопедия. – М.: АСТ, 2007. – 736 с.
2. Мильнер Е. Ходьба вместо лекарств. – М.: Метафора, 2016. – 224 с.

3. Парастаев С. Большой спорт. Обратная сторона олимпийских медалей. – 2015 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://otr-online.ru/programmi/studiya-zdorove/bolshoi-sport--38418.html>

4. Сорокин А. Самый полезный вид бега. – 2015 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportizdorovie.ru/vidy-sporta/samyj-poleznyj-vid-bega.html>

5. Каллиников К. Ученые назвали самые полезные виды спорта. – 2016 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ria.ru/science/20161130/1482442446.html>

6. Какой вид спорта самый полезный? – 2015 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportobzor.ru/a-vy-znaete/kakoy-vid-sporta-samyu-poleznyu.html#1>

7. Aspinall S. Associations of specific types of sports and exercise with all-cause and cardiovascular-disease mortality: a cohort study of 80/306 British adults. – 2016 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bjsm.bmj.com/content/early/2016/10/31/bjsports-2016-096822.full>